



キシリトールは天然素材甘味料

むし歯の原因“酸”をつくらない甘味料

むし歯予防に良いと聞く「キシリトール」。砂糖とはどのように違うのでしょうか。



キシリトールは天然素材甘味料

- (1) キシリトールは厚生省に認可されている食品添加物です。
- (2) 多くの野菜や果実に含まれている天然の甘味料です。
- (3) 砂糖と同じくらいの甘さがあります。
- (4) カロリーは砂糖の4分の3です。
- (5) 血糖値に影響を与えないので、糖尿病患者さん向けの医療品原料としても使われています。

キシリトールは世界中の国々で、むし歯予防効果と安全性が認められています。

ネバネバせず、“酸”をつくらない

砂糖などの糖分は、口の中でむし歯菌によって分解され“酸”をつくります。この“酸”が歯を溶かしてむし歯をつくるのです。むし歯菌の棲み処「プラーク」はネバネバしていて、歯を磨いても落ちにくいものです。

しかし、キシリトールはむし歯菌に代謝されないため、菌は“酸”を生成しません。“酸”ができにくくなると、プラークは歯みがきすれば落ちやすくなります。また、むし歯菌の発育を抑えたり、エナメル質の再石灰化にも効果があるといわれています。



キシリトールはミラクル食品？

では、キシリトールが入っているお菓子はすべて良いかといえばそうではありません。キシリトールが入っていても、他の糖分が入っていれば効果は半減します。キシリトール自体も50%以上入っていないと効果がありません。

キシリトールの優れた性質を有効にするためには、チューインガムやタブレット、歯みがき剤などが望ましいといわれています。

お菓子類を選ぶときにはよく確かめてください。

- ・厚生省の特定保健用食品マーク
- ・トゥースフレンドリー協会マーク
- ・キシリトールの含有量



トゥースフレンドリー協会
「歯に信頼マーク」

(関連シート：B-19, B-20)